

# МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,2	2,9	21	94	0,4
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,4	27,4	103	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	29/5/10	3,8	6,6	14,4	139	0,1
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>8,8</b>	<b>12,9</b>	<b>62,8</b>	<b>336</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26</b>	<b>36,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	52	0,8	3,7	4	52	2,1
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	148/15	4,9	4,9	7,2	106	4,7
2018	232	МАК. ИЗД. С ОВОЩАМИ	118	2,5	6,4	25,5	171	0,9
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБ.	51	6,4	1,1	5,4	56	0,2
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>604</b>	<b>17,2</b>	<b>16,4</b>	<b>70,3</b>	<b>503</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>								
2018	293	КЕФИР	151	4,4	3,8	6,1	73	1,1
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	51	3,6	1	31,5	140	0,1
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>8</b>	<b>4,8</b>	<b>37,6</b>	<b>213</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	179/30	15,7	22,9	28,4	428	13,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	29	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>16,9</b>	<b>23,1</b>	<b>44,5</b>	<b>493</b>	<b>14</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>57,3</b>	<b>220,1</b>	<b>1571</b>	<b>60,5</b>